



インターネット依存・ゲーム障害について

自分や家族の依存度をセルフチェックしてみましょう

IGDT-10 (Internet Gaming Disorder Test 10 の略)

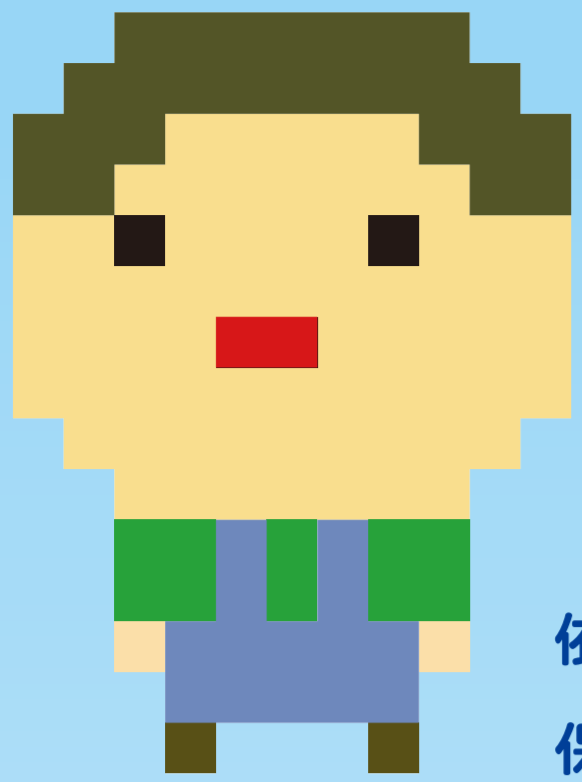
10問版インターネットゲーム障害テスト。インターネット依存・ゲーム障害に当てはまるかどうかを簡易的に調べることができます。過去1年間のオンライン・オフラインなどをふくむ、すべてのゲームについて、あなたに・家族に当てはまるどうか、以下の10問に答えてみてください。

		まったく なかった	ときどき あった	よく あった
1	ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。	0	0	1
2	ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになりますか。	0	0	1
3	過去12ヶ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	0	0	1
4	過去12ヶ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありますか。	0	0	1
5	過去12ヶ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	0	0	1
6	何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とはたとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事はかどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかった、などです。	0	0	1
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。	0	0	1
8	嫌な気持ちを晴らすためゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、イライラしたり、無気力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	0	0	1
9	ゲームが原因で、大切な人間関係があやうくなったり、失ってしまったりしたことがありますか。	0	0	1 or 0
10	過去12ヶ月間で、ゲームが原因で学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかつたことがありますか。	0	0	1 or 0

結果判定

質問①～⑧の「よくあった」を各1点、質問⑨と⑩のどちらかまたは両方が「よくあった」場合を1点と数えます。**合計5点以上の場合に「ゲーム依存」と考えられます。**

※依存傾向の人がチェックすると、判断が甘くなる場合があります。依存傾向の人がチェックする場合は質問①～⑧の「ときどきあった」「よくあった」を各1点、質問⑨～⑩にひとつ以上「ときどきあった」「よくあった」があった場合を1点と数え、合計5点以上の場合には「ゲーム依存がはじまっている状態」と考えましょう。



ネット依存って どんな病気？

依存症というのは、ある「もの」や「行為」に熱中し、それがないと平常の状態を保てなくなる病気です。意志の問題ではなく、脳のコントロール障がいの状態です。ネット依存はインターネットを長時間利用しているうちに抑制が効かなくなり、やめたくてもやめられない状態になってしまうことをいいます。こころや体に問題が生じたり、社会生活に支障をきたしている場合は、専門的な治療が必要になります。



ネット依存の種類

ネット依存は、インターネットを利用して何を行なっているかによって下記の2つに分けられます。

ゲーム依存

(ゲーム障害)

オンラインゲームはログインすることでアイテムがもらえるなど、遊べば遊ぶほど有利にプレイすることができるようになっています。このため、利用頻度や時間を増やそうと、ゲームにのめり込んでしまう傾向にあります。ゲームができないとイライラしたり無気力になるなど、心身に悪影響を及ぼします。

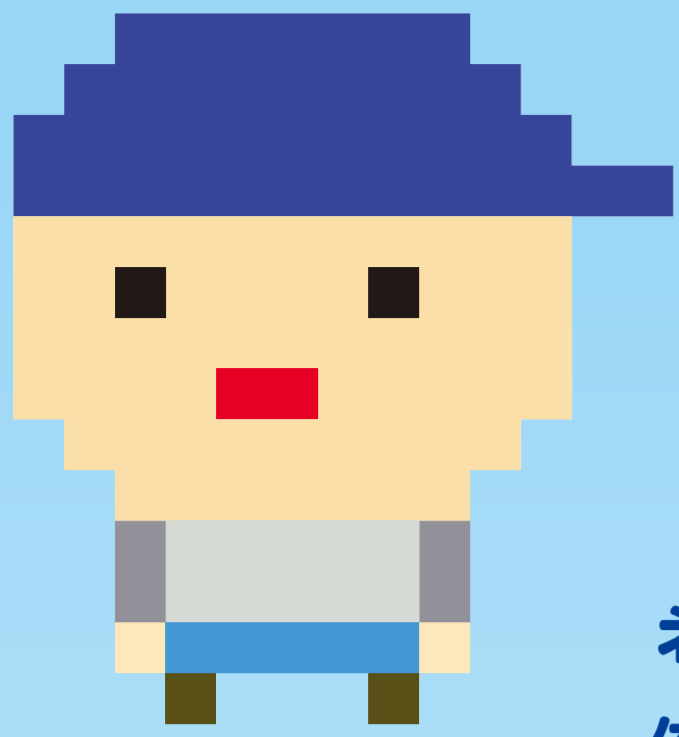


その他の依存

(障害)

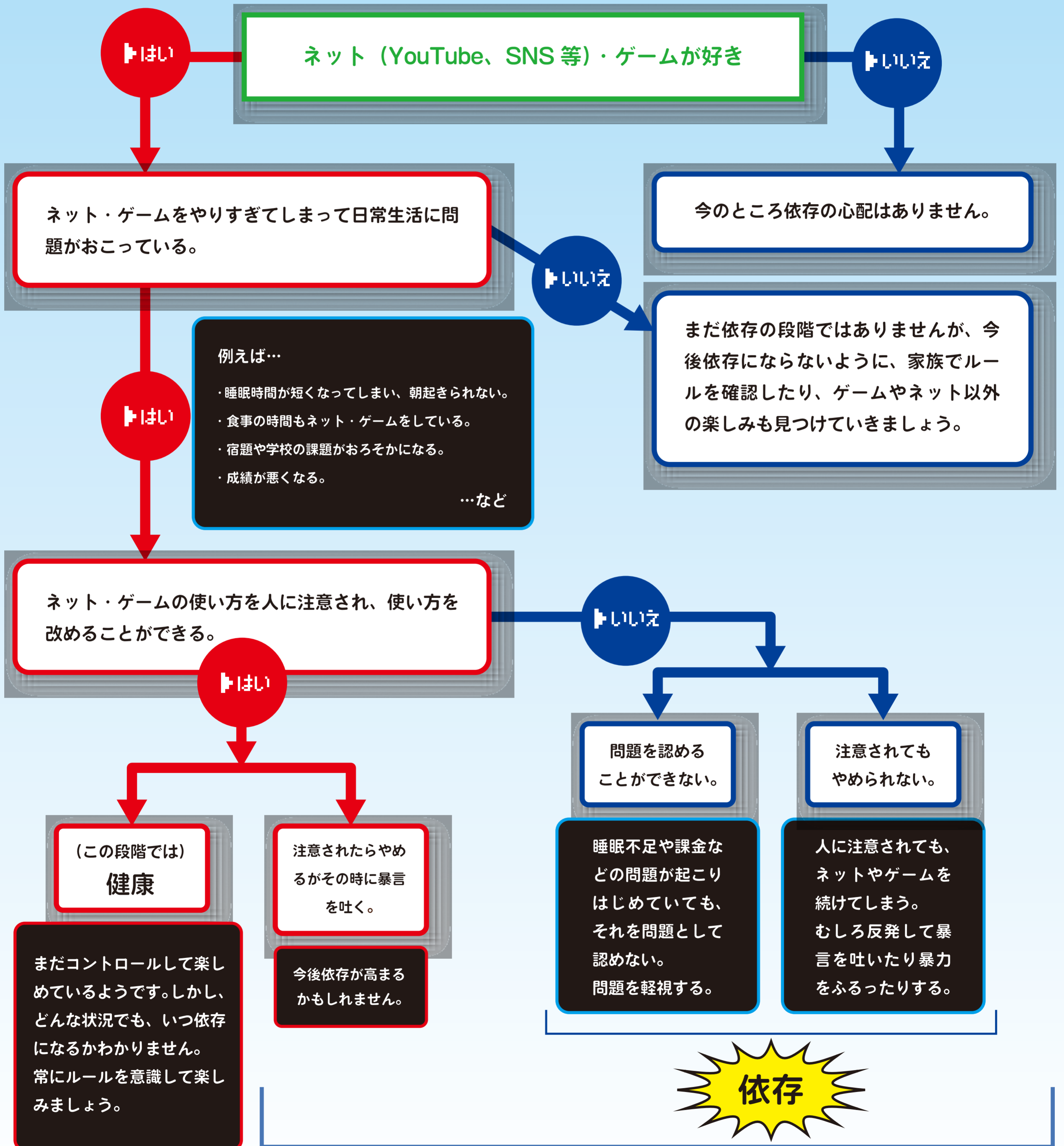
LINE やインスタグラムなどのSNS上で、友達との関係が悪化することを恐れて延々と返信し続けたり、友達の反応が気になって頻繁にSNSを確認するうちに、スマホから離れられなくなってしまいます。また、動画サイトなどのコンテンツや、まとめサイトの記事を終わりなく見続けて、ネット依存になる人もいます。





ネット・ゲーム『好き』と『依存』の違いは？

ネットやゲームを「好き」で「やりすぎる」と、「依存する」とは違います。依存は病気であり、治療が必要な状態です。「好き」の状態なのか、「依存」の状態なのかを考えてみましょう。



早めに相談・受診してみましょう。



ネット・ゲームのやりすぎでおこる問題

社会的な問題

- 服装や入浴など衛生面の乱れ
- 学校や会社での成績が低下する
- 学校や会社に遅刻・欠席(欠勤)する
- 不登校
- 個人情報流出
- 課金が増え、借金をする
- 家族や友人との会話が減る
- 食事中も入浴中もスマホが手放せない
- 家事や育児などの役割分担を放棄する
- ネットやゲームに関して、嘘をつく

健康面の問題

< 体への影響 >

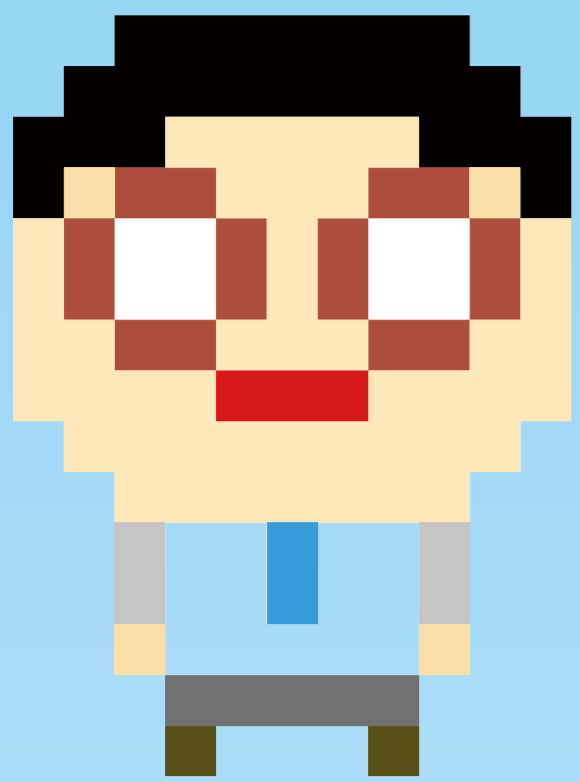
- 昼夜逆転
- 食生活の乱れ
- 筋力、持久力の低下
- 眼精疲労、視力低下など目の異常
- 発育の異常
- 頭痛や吐き気、倦怠感、めまい、肩こりなど

< 心への影響 >

- イライラ、焦燥感など心理的な乱れ
- 攻撃的な態度、暴言、暴力がみられる
- 意欲、関心の低下



社会的な問題・健康面の問題が出てきた時は、
受診・相談を考えましょう。



ゲームへの依存が長くなると…
**脳の機能低下や、
 ゲームに慣れて反応が鈍くなる**

前頭前野の機能の低下がおこり、衝動性など、
 感情のコントロールが難しくなってしまう。

前頭前野

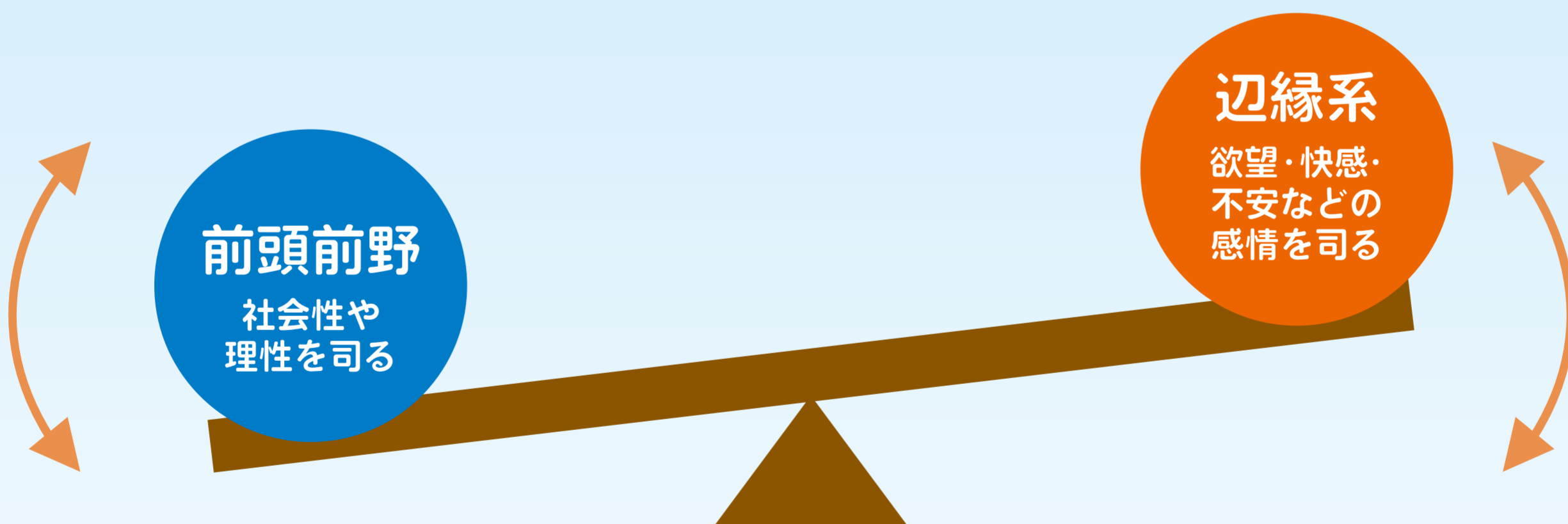
社会性・理性などを司る

大脳辺縁系

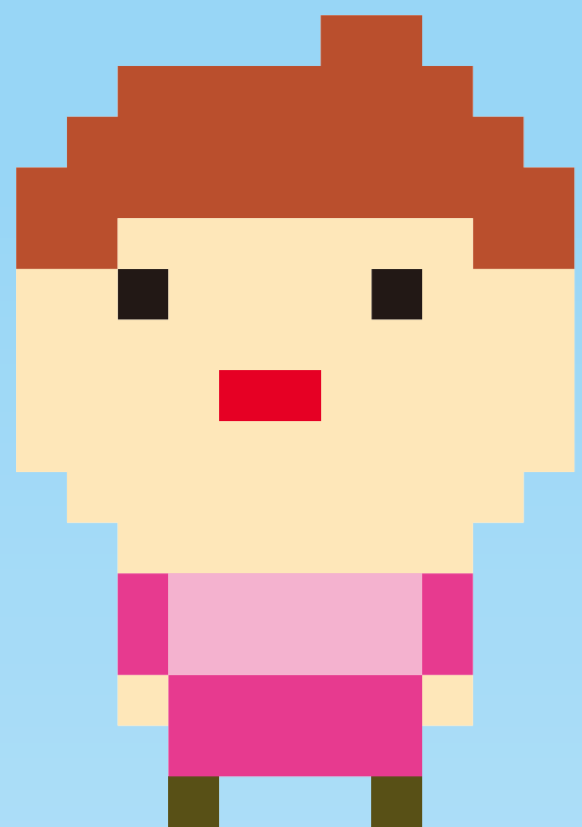
本能・感情を司る



通常は辺縁系 (欲望) より
 前頭前野 (理性) の働きが優勢だが……



脳機能が低下してしまうため、ネットやゲームに関する冷静な判断が難しくなったり、
 ネットなどの刺激になれてしまいます。
 その結果、より衝動的になり、より強い刺激を求めて、ますますのめりこんでいきます。



家族は どう対応したらいいか？

最終目標は、ゲームとうまく付き合いながら、
日常生活ができることです！



Success!

焦らず少しずつ
やっていきましょう

⑤ ネット・ゲームの利用に関するルール を一緒に考えよう

本人との会話が増え、やりとりもできるようになって、関係が
落ち着いてきたら、ネット・ゲームの利用について少しずつ話
し合ってみましょう。本人の意見を主体にしてルールを考える
ことや、達成可能なルールにすることもポイントです。

Final Step

④ 家族全員でオフラインにして、家族で過ごす時間 を増やしてみよう

ネット・ゲームをオフラインにする時間帯について、家族全員が納得できるル
ールを決めてみましょう。オフタイムは本人にとっても家族にとってもそれぞれと
向き合うための時間となります。オフタイムに室内での遊びだけでなく、散歩や
ジョギングなどの軽い運動をするのもよい方法です。

Fourth Step

③ 家族の回復も大切です。家族自身の生活も大切にしましょう

家族は、本人のネット・ゲーム依存からの回復をサポートしていく大切なサポーターではありますが、
その家族が本人のサポートに疲弊してしまったり元も子もありません。家族自身の生活や楽しみも大切
にしなが、出来る範囲でサポートするようにしましょう。

Third Step

② 本人との会話を増やそう

家族間の会話がなくなり、ネット・ゲームの問題にふれなくなると、依存は悪化していきます。家族は本人のしていること
に興味を持ち、何気ない会話を少しずつ取り戻していきましょう。ゲームをしている最中の本人に対しては声かけ程度（「あ
なたの体の健康が心配」等）で、ゲームをしていない本人に対しては、出来ていることを認める声かけをしていきましょう。

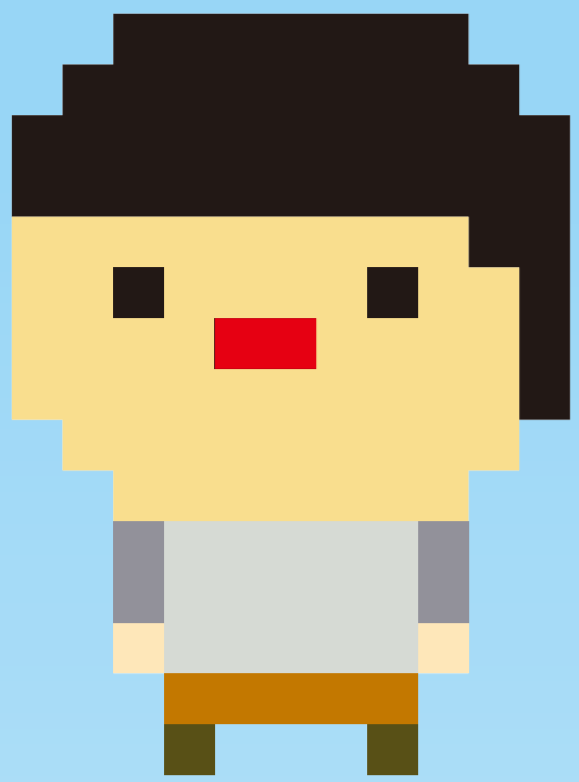
Second Step

① ネット・ゲームを急にとりあげない

急にネット・ゲームを取り上げると、多くの場合、家族と本人の衝突につながり、暴力が出ることもあります。

First Step





本人にできること

① 1日の流れや、自分の気持ち・体調を記録してみよう

病院で行われる「モニタリング」という治療法を、家族の中で簡単に取り入れられる方法です。

スマホやパソコンは使わず、紙に自分の書きやすい形式で、その日一日の行動記録を書いてみます。

毎日、起床・就寝時間や、食事の時間、ネットやゲームに費やした時間を記入します。

その時の体調や自分の気持ちを書いたり、どういった理由でネットやゲームを行ったかを書くのも、自分自身の使い方を振り返るのに役立ちます。

(例)

○月○日	
時間	行動
7時	起床 ゲームをされていて寝るのが遅くなったのでまだ眠い
8時	登校 眠くて授業に集中できない
⋮	
17時	帰宅 自室でゲーム 食欲なし

② 利用時間を見直してみる

①のように行動記録をとると、生活習慣の乱れやネット・ゲームの使い方の実態がみえてきます。その記録をもとに、自分で改善したいところを探します。

その改善のためにはどうしたらいいか、今後の目標を考えてみましょう。

目標は高すぎないように、達成可能な目標にすることがポイントです。

目標をたてたら、目標の達成度を定期的に振り返ってみて、目標が達成できていなかったら、目標の段階を下げ再挑戦してみましょう。

③ 家族と会話する時間を増やす

家族はあなたのことを心配しています。家族の声にも少しずつ耳を傾け、今後のネットやゲームの使い方について一緒に話し合ってみましょう。

④ 家族全員でオフラインにして、家族で過ごす時間を増やしてみよう

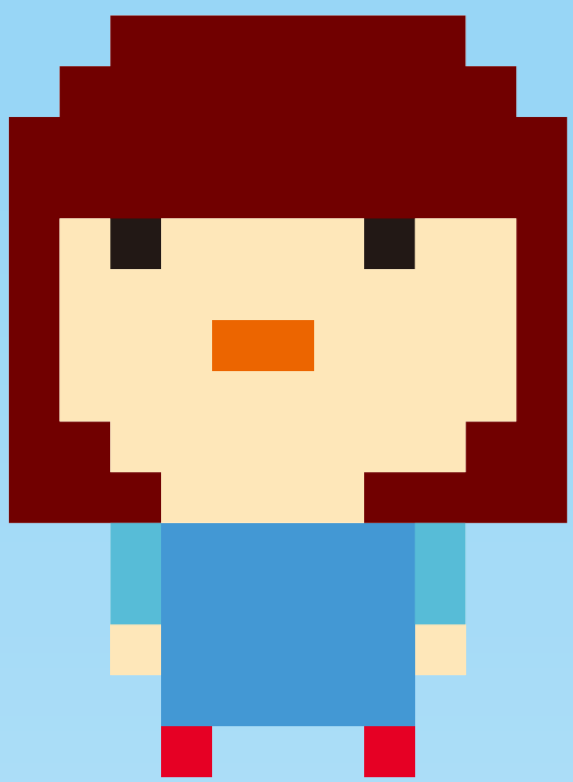
ネット・ゲームをオフラインにする時間帯について、家族と一緒に納得できるルールを決めてみましょう。

オフタイムはあなたにとっても家族にとってもそれぞれと向き合うための時間となります。

オフタイムに散歩やジョギングなどの軽い運動をするのもよい方法です。

少しずつ進めてみよう！！





ネット依存・ゲーム障害から回復するためには…

社会的な問題・健康面の問題が出てきた場合は、医療機関やこころの健康センターにまずは相談してみましょう。

●医療機関を受診した場合

医師による診察、血液検査や脳画像検査等の身体検査が行われます。場合によっては心理検査が行われることもあります。診察や検査を受けることで、ネット・ゲームの依存の問題とは別にASDやADHD等の発達障害、うつ病や社交不安障害などの病気を併発していることがわかる可能性もあります。

●医療機関での治療はどのようなものか

医療機関の受診に繋がった後は、通院を続けることが何より大事です。暴力や過剰な課金など深刻な問題が起きている場合は入院治療が検討される場合もあります。入院・通院されるなかで行われる治療には次のようなものがあります。

カウンセリング	モニタリング
医師や心理士とのカウンセリングによって、まずは病気を理解し、少しずつ体調や心境、生活の変化などを確認していきます。本人の病気や治療への理解が深まることで、回復に繋がっていきます。	モニタリングとは、自分の毎日の行動を記録して観察することです。自分自身のネット・ゲームへの依存の状態がどのような状態になっているかを知るために、本人が自分の行動を記録し、ネットやゲームが身体や生活にどの程度影響しているかを確認する作業を行います。
認知行動療法をもとにしたプログラムを受ける	運動習慣をつける
認知行動療法は認知（考え方）と行動を見直す治療法です。精神科医師や心理士と話をしていく中で、本人が問題だと感じている部分の見直しを行います。行動面を具体的に少しずつ変えていきながら、考え方の見直しも行います。	通院の中で、散歩やバレーボール等の軽い運動を取り入れることがあります。運動を取り入れることで、ネットやスマホ、ゲームから離れる時間を作ります。運動が苦手、嫌いな方は絵を描いたり運動以外の活動でも良いでしょう。
集団精神療法（グループミーティング）	家族は家族会、家族教室へ
同じような状況にある当事者同士で自身の体験談を語り合います。同じ当事者同士だからこそ分かり合えることも多く、自分に通ずることとしてよく考えることができるようになります。	家族も依存症について理解をすることが大切です。同じ悩みを抱える家族と気持ちを分かち合うことで元気を取り戻したり、本人への対応方法を学ぶことが大切です。

●病院受診が難しい場合

こころの健康センターへご相談ください。当センターでは依存症に関する家族教室や、専門相談を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

連絡先

熊本市こころの健康センター TEL：(096)-362-8100（平日 9:00～16:00）





ネット・ゲームを健康(好き)な状態で楽しむためにはどうしたらいいの？

2010年に行われた調査*1によると、ネット依存症者は依存になる以前から、**孤独感や抑うつ感が高い**ことがあきらかになったと言われています。

依存になったから気分が落ち込むのか、もともとそうした心理傾向の人がネットに依存しやすいのかは、まだはっきりわかっていません。

また、家族・友人関係への満足度が低いほど依存傾向が増すこともみられ、なんらかのきっかけで家族・友人関係が悪化した時に、ネットにはまりやすいと分析しています。

■ ネットを利用する動機や目的等の心理的背景について

ネット依存症のタイプ*2

ネット依存が深刻な韓国での調査

心理的背景

< 動機づけによる分類 >

- ストレス解消
- 達成感を得るために
- 冒険を求めて
- 人とのコミュニケーションを求めて

< 報酬に関する分類 >

- 喜びを得たい
- 人間関係を得たい (友だちをつくりたい)
- お金を得たい
- 社会的な地位を得たい (アイデンティティ)



+ 孤独感
抑うつ感



依存へ



- ついつい子どもの発言に指示や指摘をしがちですが、子どもの発言する言葉の裏にある感情に意識を向けてみましょう。
- 子どもが興味を持っているものに関心を示し、一緒に楽しみましょう。
興味のあるものがわからない場合は、子どもが夢中になれることを一緒に探し、一緒に楽しみましょう。
- ゲームをする時のルールを子どもと一緒に考えてみましょう。